

怦然心动的人生整理魔法・实践解惑篇



[怦然心动的人生整理魔法・实践解惑篇_下载链接1](#)

著者:〔日〕 近藤麻理惠

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787540488161

这本书能让你的整理收纳之旅画上完美的句号。

《怦然心动的人生整理魔法·实践解惑篇》是一本帮助人们终结永远也整理不完魔咒的生活美学书。

什么是“怦然心动的感觉”？

“不心动又必需的东西”的真正用处是什么？“看似无用的心动物品”呢？

衣服应该怎么叠，厨房应该怎么整理？有图就好了。

整理中为家人的东西感到焦虑时，该怎么办？

整理中感觉“看不到终点、受到挫败”怎么办？

如果你有这些疑问，近藤麻理惠会在本书中为你逐一解答。

如果前一本是为了打破以往的整理误区，建立正确的整理心态，提倡先“丢弃”这个动作，那么这一本则侧重丢弃“不怦然心动”的物品后，如何创造理想的居家空间和心动的生活。书中除了新增多幅插图详解叠衣服、收拾物品，还专门用一章重点解读厨房空间的整理，并且给出了在整理过程中如何与家人及其物品愉快相处的建议。

作者介绍:

近藤麻理惠

5岁开始阅读家居杂志ESSE和Orange Page，初中开始阅读整理类书籍，经过苦心钻研和无数调整之后，她才惊觉，“心动”才是决定物品弃留的正确标准，于是，她抛开让人越做越沮丧的收纳技巧，自创“麻理惠整理魔法”。

19岁开始担任整理顾问，曾经因整理过度而扭伤脖子就医，即便如此，痊愈之后她想到的第一件事就是“终于能继续指导客户整理，真是太幸福了……”

她的第一本书《怦然心动的人生整理魔法》出版后，引发日本的整理风潮，销量迅速突破百万册，2014年在美国出版后，更是引起轰动，据《纽约时报》畅销榜144周，帮助了众多囤积过多的美国家庭。她也入选了《时代》周刊“影响世界的100人”。她的整理系列书迄今销量已突破1000万册。

目录: 前言 通过整理魔法，拥有怦然心动的闪亮未来 / 001
Chapter1 什么是“怦然心动的感觉”
整理是面向自己的行为，打扫是面向自然的行为 / 002
不知“心动”为何物，就从靠近心脏的东西开始选择 / 006
“最好是留着”是整理的大忌 / 010
思考那些“不心动又必需的东西”的真正用处 / 013
看似无用的心动物品可以拿来活用 / 018
不能把“散乱”和“回复原状”混为一谈 / 021
整理过程中感觉“看不到终点、受到挫败”怎么办 / 025
给凌乱的房间拍照，用“震撼疗法”激励自己努力整理 / 028
不管多么凌乱，都要“不畏缩、不中断、不放弃” / 031
即使是整理菜鸟也能经历戏剧性的变化 / 035
完全彻底地整理，实现理想生活 / 039

Chapter2 打造心动之家的方法

既然决定留下“灰色地带物品”，就坦然收好吧 / 044

把家变成美术馆那样的“心动空间” / 048

参考美好的照片思考自己想要的生活 / 051

善用色彩和花朵，让房间朝气蓬勃 / 054

让“心动却无用的物品”重新拥有存在的价值 / 058

打造“专属空间”，让它成为自己的神秘能量源 / 064

Chapter3 按物品类别整理的心动收纳法

整理过程中，物品可放暂存区，最后再决定收纳场所 / 070

区分材质是做好收纳工作的关键 / 074

把抽屉收纳做得像便当盒一样精美 / 077

收纳四原则：折叠、直立、集中、四方形摆放 / 081

折叠奇装异服时不要怕，多试几次就好啦 / 084

图解麻理惠式“心动折衣法” / 088

图解麻理惠式“特殊衣物折叠法” / 100

bra女王一定要享受VIP待遇 / 108

文胸的收纳习惯：深色在前，浅色在后 / 112

利用纸巾盒实现内裤的完美收纳 / 115

壁橱可以打造成让你随心所欲的心动空间 / 119

收纳就是要思考“自己与物品的关系”，打造“物品的家” / 126

减少家具，让房间更宽敞、更舒适 / 131

分辨“贵重物品”，可以先闻一闻 / 135

“钱包大人”与“bra女王”是两个并列的VIP / 138

想象自己开了一家饰品店，用这样的心态收纳饰品 / 141

“化妆”是把当天的自己变得有女人味的仪式 / 146

彩妆用品和护肤品一定要分开来收纳 / 151

巧妙利用垂直空间，洗脸台会变得很整洁 / 154

盥洗室里需要的是毛巾，而不是内衣 / 158

勤打扫，巧收纳，打造心动卫生间 / 161

男性的鞋子放下层，女性的鞋子放上层 / 167

理想的收纳能在家中架起一道彩虹 / 171

chapter4 厨房应该这样整理

不能以“随手可取”作为厨房收纳的理想状态 / 176

厨房收纳的目标是“容易清理” / 179

最后做厨房整理，才能顺利实现整理目标 / 184

整理厨房时要区分“水”和“火” / 187

把雪藏的餐具堂堂正正地拿出来使用吧 / 193

让刀叉、筷子等餐具享受VIP待遇 / 198

厨房剪刀切忌“悬挂收纳” / 201

“烘焙工具”和“便当用品”的收纳法 / 203

其他“厨房小物品”统统收进箱子就好啦 / 206

囤积的垃圾袋应该折叠起来直立存放在盒子里 / 209

只要用起来得心应手，厨房满满当当也没有关系 / 213

chapter5 整理对于人生的意义

就算是十年来一直抗拒整理的人，也能在两天内做好整理 / 218

一家人整理家族照片，找到团圆美满的真谛 / 222

尽早整理纪念品，可以让以后的人生更加怦然心动 / 225

丢弃布娃娃时，请务必遮住它们的眼睛 / 229

整理魔法会让你在整理过程中喜欢上自己 / 234

整理有一种调整恋爱关系的效果 / 239

整理结束后，可以说出“跟你结婚真好” / 242

为家人的东西而焦虑时，记得要做“太阳” / 245

坦然接受不同的价值观，才算真正完成了整理 / 250

教孩子折衣服，有助于培养他的整理习惯 / 253

享受整理过程的人才是真正的大赢家 / 257
被喜欢的物品和人围绕着，每一天都怦然心动 / 262
结束语 整理是一个发现自己的过程 / 267
· · · · · (收起)

[怦然心动的人生整理魔法・实践解惑篇_下载链接1](#)

标签

整理

日本

生活

收纳

家居

近藤麻理惠

2019

自我管理

评论

啊，对于一个收纳废物来说，这本书还是蛮实用的啊，突然想到，其实怦然心动的原则并不仅仅适用于收纳整理，而是适用于人生的一切领域，理想的人生，就是和令你怦然心动的一切在一起吧。

实用类书籍。Bra收纳法则：不要折，像内衣店那样平放摆好，颜色由深至浅。
卫生间整理法则：保持干燥，多准备条擦干台面的抹布。除了公共用品和毛巾，其他的

个人用品和内裤拿走。

厨房整理法则：整理目标是易于清理，随用随擦。烘焙用品专门用布袋子全套装起来。

整理，是一个发现自己的过程。认真地对待自己的物品，从中挑选出心动物品，接下来，只需思考该如何和这些物品一起度过美好时光就行了。这样一来，往后的每一天都会变得轻松愉快，让人满心期待。被喜欢的物品和人围绕着，每一天都怦然心动。

感觉还是第一本比较好~ 这本太细节了。

2019.4

还行

一边清闲置一边整理，争取早日实现拎包出走、随意换城市的生活状态。这种书和诗集一样，手边常备，免除焦虑。

只有偏执狂才能成就这样的整理事业吧

价值不大，有第一本就够了。

整理是一个发现自己的过程。
你家里面任何一样东西都是为了能让你生活的更好而存在的。
整理是手段，不是目的。

“用一句话来描述面包的话，那就是把小麦粉、水和酵母混合在一起烤出来的东西。只要按照基本的顺序操作，烤出来的成品大多是喷香美味的，就算偶尔有一些失败的作品，也挺可爱的，不是吗？小麦粉的口味和烤制焦度的喜好都是因人而异的，大家可以尝

试各种可能，尽情地享受实验的乐趣。”

不管是留下还是抛弃，重点是尊重物品，尊重自己的生活，这一点是和日本整体文化气质和家庭分工紧密相关的。我想象的日式家庭就像一个巨大的便当盒，又或者用一个个透明塑料储物柜整理收纳的MUJI样板间……

对于个人生活而言，可借鉴之处包括：通过一次彻底的整理，为每件东西找到安放的地方，降低此后做家务的心理建设成本。分割私人空间，减少侵占和抱怨。大胆的抛弃看起来一时浪费，但想想此后就可以一直使用令人心动的本子碗碟了，囤积癖能治好一半。就像笑话里因为担心浪费每天都在吃烂水果的人，为什么没有想到把上层的烂水果扔掉就可以享用新鲜的美味了呢……

图书馆借阅。差一点就读完了，可是due date到了，只能先还回去。不过整理收纳的书也读了不少，为啥家里还是那么乱呢。。

谢谢这本书告诉我，和我的物品说话一点儿也不奇怪，甚至还是挺好的态度。

这是一本涉及到整理收纳中遇到的具体问题的解答，和近藤麻理惠老师自己在整理收纳过程中的感悟，如何做到怦然心动，如何避免焦虑，顺其自然，和自己最重要的人在一起的物件而产生的记忆也是自己怦然心动的一部分。

本来不抱希望地来看这种书，没想到比起那些"高大上"的书，我正需要的其实是这种书，好好整理一团乱麻的自己....

可以掐头去尾，中间的小tips还是很有用的

怦1的备注、鼓励和细节，太啰嗦了，还不如写点真实案例。

没看第一本，这一版是实操指南来着，一些建议还挺有用的，传达的理念还是很棒的。整理真的让人快乐！

真情推荐！这大概是第一本让我心悦诚服的畅销书，近藤老师（是的，已经被洗脑到叫着老师四处给人推荐了=-=）的整理术确实实实在在这半年里改变了我的生活。

[怦然心动的人生整理魔法·实践解惑篇_下载链接1](#)

书评

我们都有这样的经历，在某个大扫除中，忽然翻出了一个你差不多都快忘记的东西，但这件东西是如此特别，你呆呆的忘出了神。你知道你为它倾注了很多心力。比如一件特殊的礼物，或者一个儿时看中的玩具，抑或是小时候最爱你的姥姥最喜欢坐的沙发。它们的出现唤醒你很多温暖记忆，但...

我爸妈在生活习惯上是两个极端。
我妈有严重的囤物癖，什么都舍不得扔。打开厕所橱柜，是各种杂物：旅馆带回来的牙刷，单位发的肥皂，开会拿回来的各种LOGO杯……
我觉得囤东西没那么可怕，用的速度赶不上囤的速度才最可怕。这么多年，每次回家打开橱柜，发现东西只增不减。厨...

我是个懒散的人，很多时候东西用完没有及时归位，久而久之就形成一派“乱中有序”之景，待到自己也看不过眼时再行整理，往往费时费力，但我总是反复这个过程。最近家中装修，要整理出所有需要的东西再搬去暂住的地方成了一大难题，我在要与不要中徘徊，最后丢了不少东西...

我是一个无比混乱的人，桌面混乱一团，家里混乱一团。我小的时候不是这样。四五岁的时候早上起来自己穿裤子，裤子的松紧带有一点不舒服，我就反复地弄，把裤子褪下去，提起来，半个小时，一定要穿舒服了，才出发。
小学的时候，作业本有一点错误，不是用橡皮擦来擦去，而是直...

因为躲躲的关系，对这本书期待了很久。现在终于到手，却花了很长时间才看完，这也是到现在才写书评的原因，谁叫孩子妈总是处于时间紧迫的状态呢！
不过对于时间紧迫的孩子妈们来说这本书又的确绝对值得一看，请相信这绝对不是一本少女整理魔法，而真的是一本人生整理魔...

读这本书的时候，我想起了过世很久的奶奶。在她因脑溢血住院之后，我和妈妈去给她收拾随身衣物，奶奶的那间卧室我们平时很少进去，开门的时候，我们都惊呆了，一向和奶奶有些不睦的妈妈都忍不住掉下了眼泪。那种震撼使我在十多年后的今天都印象深刻，虽然是南向的屋子，但是除...

获得的实用信息：

1、要按「物品类别」整理，整理要一次就结束，诀窍就是「一口气、短时间内、彻底完成」。2、以下依次整理：（1）衣物：分类可以大致分如下： · 上衣（衬衫、毛衣等） · 下半身（裤子、裙子等） · 外套（夹克、西装、大衣等） ...

“真正的人生，从整理之后开始……”
我有着一颗做精致女人的心，却没有做精致女人的巧手。生活处处皆学问。整理亦是如此。每次看着淘宝里美丽的居家装饰品，兴致勃勃地买回来，摆放一段时间，家里就和我想象中的的不一样了。家里东西又多又乱。想要整理却无从下手。对于收拾...

真正的人生从整理开始。房价远远高于收入的今天，整理这件事变得迫切起来，拥挤的

小房子如何保持整洁？生活在脏乱不堪的房间里时，人的磁场也变得不和谐。
近藤麻理惠是《怦然心动的人生整理魔法》一书的作者，她的著作卷起了“整理收纳”的龙卷风，成为全世界共同的话题，世界...

文：薇子 周末在家一件比较大的工程就是大扫除，把家里打扫的干干净净还不是最终的想法。其实早前就看了不少别人整理家的晒图，干净整洁，一眼看上去东西都收纳得当，家里看着不是空旷，而是没有一眼看过去的杂乱。到底他们是怎么做到的呢？有一段时间看断舍离，把家里...

[怦然心动的人生整理魔法·实践解惑篇_下载链接1](#)